

Mahaki 'o e Kofuua pea mo e Potasiume

Ko e ha 'a e potasiume pea ko e ha hono mahu'inga?

Ko e potasiume ko ha huhu'a 'oku 'i he ngaahi me'akai. Ko e taimi 'oku lahi fe'unga ai 'i ho sino, 'oku tokoni lelei 'a e potasiume ki he uoua ke nau fengau'e'aki tonu pea tauhi ke potupotu tatau 'a e taa ho mafu.

'Oku anga fefe 'ene uesia he kofuua 'a e potasiume?

'Oku fe'unga lelei 'a e potasiume kapau 'oku mo'ui lelei ho kofuua. Ko e me'apango, 'e lava he mahaki 'o e kofuua ke ne fakatupu 'o lahi 'a e potasiume 'i ho sino. Ko hono 'uhinga 'eni:

- 'Oku 'ikai lava he kofuua ke to'o 'a e potasiume ko e tupu mei he mahamahaki 'o e kofuua.
- 'Oku 'i ai ha ngaahi faito'o tokoni ki he kofuua 'oku ne lava 'e ia 'o fakatupu 'a e levolo 'o e potasiume ke lahi.

Ko e ha 'e hoko ka lahi 'a e potasiume 'i ho sino?

'Oku fakatu'utamaki ka lahi 'a e potasiume 'i ho sino. 'E lava ke ne fakatupu:

- Vaivai he uoua
- Mamatea pe ko ha mofisifisi
- Holo pe 'ikai sai feta'aki 'a e mafu
- Mate fakatu'upakee tupu mei he tu'u taa 'a e mafu

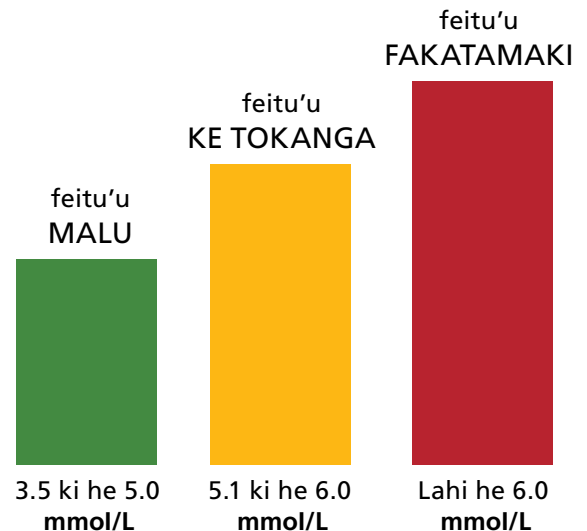
Kapau 'oku ke ma'u 'a e mahaki ki he kofuua, 'oku fiema'u ke sivi toto ma'u pe ke vakai'i 'a e lahi 'o e potasiume 'i ho toto. Kapau 'oku ma'olunga 'a e levolo ho potasiume, 'oku fiema'u ha faito'o kene holoki. Sio ki he puha (to'omata'u) "Souni Potasiume" ke toe ma'u ha fakamatala.

Ko e ha teu hoko atu ki ai?

- 1 'Alu ma'u pe 'o sivi toto ke vakai'i 'a e levolo potasiume ho sino.
- 2 Feinga ke ke kai me'akai 'oku si'isi'i-potasiume vakai'i **peisi 2** pea **peisi 3** ke 'ilo 'o kau ki he levolo potasiume he ngaahi me'akai
- 3 Vakai'i 'a e ngaahi founa ke muimui'i 'a ho kai me'a 'oku si'isi'i-potasiume pea tauhi lelei 'a e levolo potasiume (sio **peisi 4**).




Souni Potasiume












E fai ma'u pe ha sivi toto ke vakai'i 'a e potasiume 'i ho toto. 'E talaatu ho toketa pe ko fe 'a e souni 'oku ke 'i ai pea mo e me'a 'oku fiema'u ke ke fakahoko:



Me'akai anga maheni 'oku 'i ai potasiume

Fakangatangata 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e potasiume, pea fili 'a e me'akai 'oku si'isi'i ai 'a e potasiume. 'I he saati 'i lalo pea moe **peisi 4** 'oku 'asi ai 'a e levolo 'o e potasiume 'i he ngaahi me'akai angamaheni. Ko ha 1/2 ipu tukukehe kapau 'oku 'asi atu ha saisi kehe hono lahi. Me'akai 'oku lisi he kolomu "Alu!" pea taife'i matalalahi 'oku si'isi'i ai 'a e potasiume - si'i hifo he 200 milakalami (mg) ke 'oatu.

Kalasi	Ma'olunga 'aupito potasiume (lahi hake 400 mg - TA'OFI 'eni) 	Ma'olunga potasiume (200 ki he 400 mg - TOKANGA ki konga ho'o kai) 	Too-lalo potasiume (si'i hifo he 200 mg - FILI mei he me'a ko'eni) 
Fo'i'akau pea mo e hu'a fo'i'akau	<ul style="list-style-type: none"> • Siaine • meleni maka (honeydew) • Inu hu'a moli • Lesi • Puluni pea mo e hu'a puluni 	<ul style="list-style-type: none"> • Epelikoti (fo'ou, kapa) pea mo e hu'a 'epelikoti • 'Epelikoti (momoa, 1/4 ipu) • Kanitilope • 'Aho (1/4 ipu) • Fiki (momoa) (1/4 ipu) • Kuava • 'Akau siaki (mata) • Kiui (Kiwi) • Mango • Nekitaline • Moli • Pomikanite pea moe hu'a pomikanite • Fuamelie (1/4 ipu) 	<ul style="list-style-type: none"> • 'Apele, soosi 'apele, pea mo e hu'a 'apele • Ki'i fo'i 'akau: peli 'uli'uli, peli puluu, kalani peli (momoa), lasi peli, situla peli, pea mo e hu'a peli • Seli pea mo e hu'a seli • Fiki (fo'ou) • Inu fuluti hu'i kava malohi • Moli tonga pea mo e hu'a moli tonga • Kalepi pea mo e hu'a kalepi • 'Akau siaki (kapa) • Lemani pea mo e hu'a lemani • Lisee (Lychee) • Moli peli • Piisi (fo'ou pe kapa) • Pea (fo'ou pe kapa) • Fainaa • Palamu • Lamuputani (Rambutan (kapa pe momoa) • Lupapa • Moli peli • Meleni
Vesitapolo pea mo e hu'a vesitapolo	<ul style="list-style-type: none"> • 'Avoka • Kofe tefito (mata) • Piini (kapa pe piini hinehina momoa, piini 'uli'uli, kapaniso, piini kofuua, piini pinitoo) • Kapisi Siaina • Pateta (hinehina pea mo e kumala, pateta fakapaku, pea mo e pateta sipi) • Sikuasi (sikuasi momoko hange ko e Hupati pe tenga'i 'akoane) • Me'a ngaohi'aki temata (kau ai hu'a temata, soosi malinala) 	<ul style="list-style-type: none"> • 'Atisoke (Artichoke) • Piiti (Beets) pea mo e piiti lanumata • Poki Soi (Bok choy) • Pulusolo huli (Brussel sprouts) • Selelii (haka) • Polo sili • Lanumata: Lu (haka), Lu lau lahi (chard (haka)), piiti lanumata • Lenitile • Fakamalu-tevolo (kapa) • Hina • Aka'i vesitapolo (Paasinipi pea mo e lutapaka (rutabaga) • Temata pe ko e hu'a temata • Hu'a vesitapolo hu'i kavamalohi • Manioke, talo 	<ul style="list-style-type: none"> • 'Aveave • Kofe tefito (kapa) • Polokalii (Broccoli) • Kapisi • Kakatisi (kau'i) • Kaloti • Kolifalaoa • Selelii • Kiukamipa • Paingani • 'Enitive (Endive) • Piini lanumata • Polo lanumata • Letisi (Iceberg lettuce) • 'Okala (Okra) • La'i'akau lanumata: • Fakamalu-tevolo (mata) • Onioni mo e leetisi • Pii (kau ai pii papaa, pii sinou) • Limu (momoa) • Sipaketi hina • Huli (luseni, piini) • Hina (sukini, hina engeenga) • Ifi vai

Kalasi	Ma'olunga 'aupito potasiume (lahi hake 400 mg - TA'OFI 'eni) 	Ma'olunga potasiume (200 ki he 400 mg - TOKANGA ki kongā ho'o kai) 	Too-lalo potasiume (si'i hifo he 200 mg - FILLI mei he me'a ko'eni) 
Me'akai hu'akau	<ul style="list-style-type: none"> Kilimi, half-and-half Hu'akau: Regular, skim, 2%, sokoleti, patahu'akau (1 ipu) Hu'akau soy, sokoleti 	<ul style="list-style-type: none"> Hu'akau soy, vanilla, pe ta'ehu'i (1 ipu) Yogurt (1 ipu) 	<ul style="list-style-type: none"> Siisi molu (cottage (1 ipu))  Siisi fefeka pea moe siisi ngaohi (1 'aunisi)  Hu'akau laise (te'eki hu'i)
Kakano'i manu pea mo ha kakano'i manu kuo fakafetongi	<ul style="list-style-type: none"> Kapa piini Pii pea mo e piini fakamomoa Lenitile Nati pea mo e tenga'i 'akau 	<ul style="list-style-type: none"> Pulu, puaka, kano'i pulu mui Ika (3'aunisi) Pinati pata (2 sepuni tepile) Moa, pipi, pato (3 'aunisi) 	Fua'imoa (2)  <div data-bbox="1143 485 1557 711" style="border: 1px solid #add8e6; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Ko ha hina masima 'oku ofi ki ha me'a ko hono faka'uhinga 'oku laha ai 'a e sotiume (masima). Ke holoki 'a e sotiume, fakangatangata 'a e ngaahi me'akai ko ia.</p> </div>
Ma pea mo e tenga 'akau		<ul style="list-style-type: none"> Kili uite (Bran), kili silio, ma ngaohi mei he kili uite Kalanola (nati, uite, hone) 	<ul style="list-style-type: none"> Koane pa (popcorn) Ma, ma pakupaku, nutolo, pasitaa, pe ko e totila ngaohi 'aki mahoa'a hinehina (efu)  Ma, ma pakupaku, nuitolo, pasitaa, pe ko e totila ngaohi 'aki mahoa'a uite  Laise hinehina
Ngako pea mo e lolo		Hu'i salati (si'isi'i) - Sio ki he leipolo mo e lisi 'oku ngaohi 'aki	<ul style="list-style-type: none"> Pata, Maasalini, pea mo e lolo Meioneisi pea mo ha tatau 'o e meioneisi
Me'a melie, hikinga ua, pea mo e fakamelie	<ul style="list-style-type: none"> Sokoleti Lole mo e sokoleti pe nati 'Asi kilimi mo e nati pe sokoleti (1 ipu) Nati 	<ul style="list-style-type: none"> 'Asi kilimi 'oku 'ikai ha sokoleti pe nati (1 ipu) Malaasese (1 sepuni tepile) 	<ul style="list-style-type: none"> Keke, kukisi, pea mo e pai ne 'ikai ngaohi'aki sokoleti pe ko ha fo'i'akau pe vesitapolo 'oku lahi-potasiume Lole (lole fefeka, pulole, lole molu) 'Aisi paa, selo Siamu pea mo e seli, hu'a maapele (maple) Suka (hinehina), hu'a koane, hone
Inu	<ul style="list-style-type: none"> Koko (1 ipu) Hu'akau pea mo ha 'inu ngaohi'aki hu'akau 		<ul style="list-style-type: none"> Inu kaaponika Inu mei he kilisitala pauta Inu lemani Kofi pe tii (1 ipu)
Sipaisi, fakaifo, pea mo e ngaohi me'akai	<ul style="list-style-type: none"> Si'isi'i-sotiume pauta fakatupu Masima fetongi (si'isi'i) - vakai'i leipolo Si'isi'i sotiume supo pea mo e soosi (si'isi'i) - vakai'i leipolo 		<ul style="list-style-type: none"> Mahoa'a koane, mo e pauta fakatupu  'Akau kai (herbs) pea mo e sipaisi Musita  Soosi pea mo e hu'i soosi  Vanila pea mo e ngaahi fakaifo Vinikaa

'E anga fefe 'eku tauhi 'a e potasiume?

Ke tauhi 'a e potasiume 'i ho sino ki ha levolo lelei pe ko hono hokoloki kapau 'oku fu'u ma'olunga:

- **Talanoa mo ho toketaa ki he KATO'A 'a e faito'o 'oku ke faka'aonga'i, kau ai ngaahi faito'o-tokoni-mei-tu'a, tokoni faito'o, pea mo ha ngaahi 'akau 'aonga.** 'Oku fa'a kau ai, faito'o-tokoni-mei-tu'a ki ha langa pea mo ha vitamini, te nau lava 'o 'ohake 'a e levolo ho potasiume ki 'olunga.
- **Fakangatangata ho kai me'akai 'oku ma'olunga-potasiume.** Sio **peisi 2** pea mo e **peisi 3** ke 'ilo'i ai 'a e levolo 'o e potasiume 'i he ngaahi me'akai anga maheni.
- **Sio ki he lahi hono 'oatu.** 'O tatau ai pe ki he me'akai si'isi'i-potasiume, kapau 'e 'oatu 'o lahi 'e lave ke hiki hake ai ho potasiume.
- **Faka'ehi'ehi mei hono faka'aonga'i masima kehe.** Potasiume kololaite 'oku fa'a faka'aonga'i ke fetongi'aki sotiume kololaite (sepuni masima) ki he me'akai ke "mo'ui-lelei-mafu." Maaka'i kotoa "lisi ngaohi me'akai" ki he potasiume kololaite pea faka'ehi'ehi mei he ngaahi me'akai ko ia.
- **Talanoa mo ho toketa kofuua kapau 'oku lahi ho fakalele pea mo e lua.** 'E lava ke hoko 'a e 'ongo me'a ko ia ke ne uesia 'a e levolo potasiume ho sino.

Ma'u ha tokoni mei ha taha kuo Lesisita kai Fakaivi

Talanoa mo ho toketa pe 'oku sai ke ke sio ki ha taha Lesisita kai Fakaivi (RDN) ke tokoni atu.

'E lava he taha Lesisita Kai Fakaivi (RDN) 'o fa'u'fau ha palani fafanga ki he fakangatangata ho kai pea mo e me'a 'oku ke manako ke ke kai. Ko e ma'u tokoni mei ha RDN 'e kaunga lelei ia kiate koe kapau 'oku lahi hono fakangatangata ho kai.

Fetu'utaki ki ha RDN ke to ma'u ha fakamatala, 'a'ahi: intermountainhealthcare.org/nutrition

Founga ki hono fakangatangata 'o e potasiume

Taimi 'e ni'ihi ko e holoki me'akai-potasiume 'oku te faingata'a 'ia ai. Ko ha ngaahi founga eni ke muimui ai ke holoki me'akai-potasiume:

- **Fokasi ki hono fakangatangata 'a e me'akai 'oku lahi-potasiume (sio **peisi 3** pea mo e **peisi 4**).** 'Oku m'au 'a e potasiume 'i he ngaahi me'akai lahi, pea 'oku mahu'inga ke faka'ehi'ehi pe ko e fakangatangata 'a e me'akai 'oku lahi-potasiume.
- **Fakangatangata hu'akau mo e me'a kai ngaohi'aki hu'akau (dairy)** ki ha ipu 1 he 'aho.
- **Fakangatangata lahi-pototini me'akai ki ha 'aunisi 3 ki he kai.** Ko e lahi 'o ha kaati pele ke fua ki ai me'akai 'oku 'oatu.
- **Kapau 'oku ke kai fo'i'akau kapa, 'oua teke inu 'a e vai he kapa.** Hua'i vai mei he kapa fo'i'akau pea moe vesitapolo, pea 'oua haka 'a e kapa vesitapolo 'i he vai mei he kapa.
- **Seti fakafe'unga pe.** Kapau ko ho levolo potasiume 'oku si'i hifo he 5mmol/L, 'e sai pe ke ke toe ma'u ha me'akai taha pe ua 'oku lahi ai potasiume. Kae 'ai pe ke si'isi'i. Hange ko e:
 - Kai ha kongas si'isi'i pe 'o ha kanitilope 'i ha salati fo'i'akau, kae 'oua teke kai ha kongas kakato 'o e kanitalope.
 - Kai ha kongas temata si'isi'i 'i ha saniuusi, kae 'oua teke kai ha saniuusi temata pe.
- **'Oua "fehili'aki" ngaahi me'akai potasiume 'i ha fo'i kai pe 'e taha pe ko ha 'aho tatau pe.** Hange ko e, 'oua inu hu'a moli, silio, pea mo ha siaine he kai pongipongi.

'E lava nai 'o holoki 'eku potasiume?

Kapau 'oku mahamahaki ho kofuua 'oku faingata'a ke holo ho potasiume, ka 'e lava pe.

Kapau 'oku 'asi he sivi potasiume 'oku too lalo ho potasiume, 'e talaatu ho toketa 'a e me'a ke ke fai. 'E fa'a lava pe ke tanaki atu 'a e me'akai 'oku lahi-potasiume ki ho kai, kae 'oua kuo foki 'a e potasiume ki ha levolo 'oku nomolo.